Sana Yemek Kitabı

Etli Yemekler

İÇİNDEKİLER

1- Patlıcan Kebabı
2- Şehriyeli Kuzu
3- Patlıcan İslim Kebab
4- Soğanlı Yahni
5- Lahana Kapama
6- Kimyonlu Sahan Köftesi
7- Terbiyeli Ispanak Kökü
8- Gül Böreği
9- Alinazik
10- Bahçıvan Kebabı
11- Mercimekli Tavuk
12- Tavuk Paçası
13- Gerdan Böreği
14- Etli Yaprak Dolması
15- Bamyalı Piliç
16- Kayseri Köftesi
17- Terbiyeli Pırasa
18- Bodrum Makarnası
19- Etli Güveç
20- Kıymalı Beyaz Pilav
21- Etli Biber Dolması
22- Meftune
23- Tavuklu Börek
24- Etli Ayva
25- Terbiyeli Kereviz
26- Külbastı
27- Dana Mücveri
28- Etli Enginar
29- Kağıt Kebabı
30- Yoğurtlu Kebap
31- Piliç Lokması

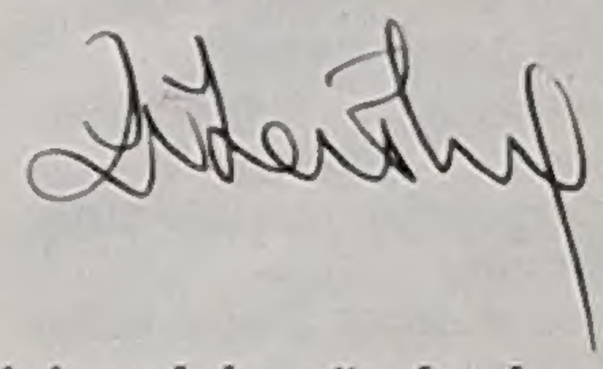
Yemek pişirme konusunda dikkat edilmesi gerekli noktalar, beslenmeyi dengeli ve zevkli bir şekilde gerçekleştirirken, ev ekonomisi ile de uyum sağlanmasıdır. Dengeli beslenme; vücudun yakıt maddelerini, doku yenileme maddelerini, suyu, tuzları ve vitaminleri dengeli şekilde almasıdır. Dengeli beslenme için gerekli besin maddelerini aşağıdaki gruplarda toplayabiliriz:

1. Karbonhidratlar (Unlu maddeler, şekerli maddeler, meyvalar, tatlılar)
2. Yağlar
3. Proteinler (Et, süt, yumurta, peynir ve baklagiller gibi bitkisel kaynaklar.)
4. Tuzlar - Madenler (Yemek tuzu, demir vs.)
5. Vitaminler
6. Su

Sağlıklı yaşayabilmemiz için, vücudumuzdaki organların dengeli bir şekilde çalışması lazımdır. Organlarımızın bu işlevi yapabilmesi için, enerjiye ihtiyacı vardır. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler, vücudun ihtiyacı olan enerjinin 3 temel kaynağıdır. Yağlar, aynı zamanda, vücudun ihtiyacı olan yağda eriyen vitaminlerin de alınmasını sağlarlar. İşte bu nedenlerle, beslenmemizde yağların önemli bir rolü vardır.
Fakat özellikle insan beslenmesinde denge ile iş bitmiyor. Beslenmenin damağa, göze ve koku duyularına da iyi etkiler bırakması gerekir.
Buna "Aşçılık sanatı" veya "Mutfak sanatı" adını veriyoruz. Medeniyetlerin kaynaşma ve karşılaşma yeri olan Türkiye'de mutfak sanatı öğünülecek düzeydedir. Mutfak sanatını, ev idaresi ve bütçe ile uzlaştırmak da en önemli noktadır. Yemek kitapları bu uzlaştırma görevini üstlenirler. Dengeli beslenmeyi zevkli beslenme ile, bu iki noktayı da ev ekonomisi ile uyum halinde tutmak isteyen bu kitabı, okurlara yararlı olması dileğiyle tavsiye etmek isterim.

Ord. Prof. Dr.

Prof. Dr. H. Hüsrev Hatemi



ÖZEN GÖSTEREN EV HANIMLARI, Sürekli daha iyiye, daha güzele ulaşmanın gayreti içinde, Sana yemek kitaplarına bir yenisini eklerken, mutluyuz. Kitabınızdaki tariflerin yazılmasında ve yemeklerin hazırlanmasında yardımlarını esirgemeyen, dış ülkelerde Türk yemeklerinin tanıtımında ün yapmış Sayın NEŞET BABA EREN Hanımefendi'ye teşekkürü borç biliriz.
Kitabımızın dengeli ve zevkli beslenme konusunda yardımcı olması dileğiyle...

Unilever-İş Ticaret ve Sanayi Türk Limited Şirketi

PATLICAN KEBABI

MALZEMESİ:

750 gr. yağsız dana kuşbaşı
2 soğan (küçük doğranmış)
5 çorba kaşığı SANA
3 domates (2'si küçük doğranmış, 1'i dilimlenmiş)
tuz, karabiber (arzuya göre)
4 patlıcan
2 dolmalık biber (halka halka kesilmiş)

2 kaşık SANA ile et ve soğanları 10 dakika kavurun. Küçük doğranmış domatesleri, tuz ve biberi katın. Tencerenin kapağını kapatarak hafif ateşte etler yumuşayıncaya kadar pişirin.

Şerit şerit soyulmuş patlıcanları 2 cm. kalınlığında halkalar halinde doğrayın. Patlıcanları bol tuzlu soğuk suda 30 dakika bekletin. Sularını sıktıktan sonra kurulayın.

3 çorba kaşığı SANA'yı tavada eritin. Patlıcanların iki yüzünü kızartın. Yassı bir tencereye tek sıra halinde dizin. Pişirdiğiniz etleri üzerlerine yayın. Halka biberler ve domates dilimleri ile süsleyin.

Kapağını kapatıp orta hararette 20-25 dakika pişirin. Domatesli pilav ile servis edin.

KUZU KIZARTMA ARPA ŞEHRİYELİ

MALZEMESİ:

- 1 kg kuzu eti (Parçalar halinde, kemikli doğranmış)
- 1/2 kg. arpa şehriye (1 paket)
- 150 gr. SANA yağı
- 1/2 kg domates
- 3 adet dolmalık biber
- 2 baş kuru soğan (ince kuşbaşı doğranmış)
- 1 çorba kaşığı tuz
- 100 gr. kaşar peyniri (rende)
- 5 su bardağı su

Büyük bir tencere içerisine suyu koyup kaynatın. İçerisine tuz ilave edip arpa şehriyeleri 10 dakika kaynatıp hafif soğuduktan sonra süzgeçten süzdürün. Diğer bir tencere içerisine kuzu etlerini koyup, doğranmış kuru soğan ile beraber 5 dakika orta hararetli ateşte çevirin. Domates ve dolmalık biberleri ilave edin. 15 dakika sonra bir bardak su koyun, az tuz ile kaynamaya bırakın. Takriben 40 dakika kaynatıp pişmesini kontrol edin. Arpa şehriyeleri SANA ile tencerede sote edip, servis edeceğiniz kaba koyun; arpa şehriyelerinin ortasına kuzu etlerini yerleştirip, sosunu süzdürerek arpa şehriyelerinin üzerine gezdirin. Rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirip, 5 dakika fırına koyun ve sıcak servis edin.

PATLICANLI İSLİM KEBABI

MALZEMESİ:

1200 gr. kuzu eti (kuşbaşı doğranmış)
2 kg. patlıcan (soyulmuş, uzunlamasına dilimlenmiş)
1 kg. domates
1/2 kuru soğan (kuşbaşı doğranmış)
1 çorba kaşığı tuz
6 adet dolmalık biber
250 gr. SANA yağı
250 gr. su

Bir tencere içersine bir çorba kaşığı SANA'yı koyup, doğranmış soğanları ve etleri ilave edin. 5 dakika ateşin üzerinde kevgir ile çevirin. 2 adet domates doğrayıp tuzunu ve bir bardak suyu ilave edip, suyunu çekinceye kadar pişirin. Etler piştikten sonra suyunu süzdürüp etleri ayrı bir kaba çıkarın.
Dilimlenmiş olan patlıcanları tuzlayıp 15 dakika sonra iyice yıkayıp kurulayın. Ayrılan ve hafif kızdırılan SANA yağında pembeleşinceye kadar kızartıp, bir peçete kağıdı üzerinde yağını çıkartın.
Komposto kasesi gibi derin bir kap içerisine uzunlamasına dizip 3 veya 4 adet kebap etinden koyun. Patlıcanları kapatıp fırın tepsisine çevirin. Üzerine 1 dilim domates ve kesilmiş dolmabiber koyarak 1 kürdan saplayın. Etin sosunu üzerine gezdirip 10 dakika fırında pişirin sıcak servis edin.

SOĞANLI YAHNİ

MALZEMESİ:

1 kg. dana eti (kuşbaşı)
5 çorba kaşığı SANA
2 domates (küçük doğranmış)
1/2 kg. arpacık soğanı
1 bardak domates suyu (Fidan konserve)
2 diş sarmısak (arzuya bağlı)
1/2 çay kaşığı yenibahar
2 çorba kaşığı sirke
tuz, karabiber (arzuya göre)
2 adet defne yaprağı

Et ve SANA'yı hafif ateşte 30 dakika pişirin. Dibinin tutmaması için tencereyi sık sık sallayın. Domatesleri, soğanları, sarmısağı, yenibaharı, sirke, tuz, karabiber ve domates suyunu ilave edin. Etler pişinceye kadar 30 dakika daha pişirin. Kendi suyu yetmezse biraz sıcak su ilave edebilirsiniz. 30 dakika haşlanmış brüksel lahanası veya erişte ile servis yapın.

(4-5 kişilik)

LAHANA KAPAMA

MALZEMESİ:

3 soğan (küçük doğranmış)
150 gr. SANA
1/2 kg. dana kıyma
1/2 bardak pirinç
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 çorba kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı şeker
tuz karabiber (arzuya göre)
4 bardak su
1 çorba kaşığı limon suyu
1 bardak kıyılmış dereotu, maydanoz ve kuru nane
1 orta boy lahana (mümkün olduğu kadar gevşek)

100 gr. SANA ile soğanları pembeleştirin. Kıymayı ilave edip, karıştırarak kavurun. Pirinç ve fıstıkları katıp, 10 dakika daha kavurun. Üzüm, şeker, tuz ve biberi de katıp 1/2 bardak kaynar su koyun. Kapağını kapatıp orta hararette pirinç suyunu çekene kadar pişirin. Ateşten alıp limon suyu ve kıyılmış dereotu, maydanoz ve kuru naneyi katın. Kapağını kapatın. Lahanayı bütün olarak alabilecek bir boyda ve tercihan sofraya getirebileceğiniz bir tencere seçin. İçine 2 bardak su, bir tutam tuz koyup kaynatın. Lahanayı yıkayın, dış yapraklarını atın. Su kaynayan tencereye dibi aşağı gelecek şekilde yerleştirip, kapağı kapalı 10 dakika haşlayın. Ateşten alıp süzün. Lahanayı tencerede bırakın.

Lahananın yapraklarını birer birer kökünden ayırmadan, yırtmadan açın. Göbek kısmına gelince buradaki küçük yaprakları koparıp çıkartın. Lahanayı hafifçe kaldırıp çıkarttığınız küçük yaprakların yarısını tencerenin dibine destek olarak doldurun. Lahanayı tekrar yerleştirin.

Lahananın boşaltılmış göbek kısmını hazırladığınız etli, pirinçli içle sıkıca doldurun. Kalan küçük yaprakları için, üstüne örtün. Kenardaki büyük yaprakları da tekrar kapatarak bir top haline getirin. Kalan SANA'yı üzerine sürün. Doldurduğunuz lahananın üstüne bir de tabak yerleştirin. $1^1/_2$ bardak sıcak su ilave edip kapatın. Orta hararette lahana yumuşayıncaya kadar 40 dakika pişirin. Sofraya tencere ile getirin. Bıçakla dilimleyip, kaşıkla servis yapın.

(6 kişilik)

KİMYONLU SAHAN KÖFTESİ

MALZEMESİ:

500 gr. yarı dana, yarı kuzu karışık kıyma
1 yumurta
1 soğan (rendelenmiş)
2 dilim bayat ekmek (suda ıslatılıp sıkılmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı kimyon
tuz, karabiber (arzuya göre)
3 çorba kaşığı SANA
1 bardak sıcak su

SANA ve sıcak su dışındaki malzemeleri bir kaba koyup, iyice yoğurun. Yassı, yuvarlak köfteler yapın.
SANA'yı kapaklı bir tepsiye koyup köftelerin iki yüzünü kızartın. Sıcak su ilave edin. Kapalı olarak hafif ateşte 25 dakika pişirin. Patates püresi veya patates tava, pilav ve yeşil salata ile servis edin.

(4 kişilik)

TERBİYELİ ISPANAK KÖKÜ

MALZEMESİ:

1 orta boy soğan (rendelenmiş)
5 çorba kaşığı SANA
500 gr. kuzu veya dana kuşbaşı
tuz, karabiber (arzuya göre)
2 kg. kalın saplı taze ıspanak
2 yumurta
2 çorba kaşığı limon suyu

3 çorba kaşığı SANA, soğan, et, tuz ve biberi bir tencereye koyun. Kapağını kapatıp arasıra karıştırarak orta harerette 20-25 dakika pişirin. Ateşten alın. (Eğer etler sert ise biraz daha su ilave edip 15 dakika kaynatın) Ispanakları atın.
Çok topraklı kılcal kökleri kesin. Ancak köklerin kullanacağınız pembe kısımlarına dokunmayın. Sonra bu pembe kök kısımlarını 6-8 cm. boyunda saplardan kesin. Soğuk suya yatırın. İyice temizlenene kadar bir kaç su yıkayın. Yapraklarını başka bir yemekte kullanmak üzere saklayın. Etleri, piştikleri tencerenin ortasına toplayın. Kökleri etlerin etrafına yerleştirin. Kökleri sote ederken kalan $1^1/_2$ bardak suyu üzerine gezdirin. Yeteri kadar kalmamışsa normal su ilave edin. Kapağını kapatıp 5 dakika harlı ateşte 25-30 dakika hafif ateşte pişirin.
Hazır olunca et ve ıspanak köklerinin şeklini bozmadan yemeğin suyunun 3/4'ünü süzdürün. Sonra servis tabağınızı tencerenin üstüne kapatıp tencereyi çabucak ters çevirerek yemeği tabağa aktarın.
Küçük bir tencerede yumurtaları çırpın. Limon suyunu katın. Çok hafif ateşe koyun ve 3/4 bardak ıspanak ve et suyunu devamlı karıştırarak ağır ağır yumurtalara yedirin.
Terbiye koyulaşıncaya kadar 10-15 dakika pişirin. Terbiyeyi ıspanak kökü ve etlerin üzerine dökün.
Derhal servis yapın.
Arzu ederseniz SANA'da yakılmış kırmızı biber sosu ile süsleyebilirsiniz.

(5-6 kişilik)

GÜL BÖREĞİ

MALZEMESİ:

500 gr. dana kıyması
1 soğan (rendelenmiş)
2 çorba kaşığı SANA
1 sivri biber (ince ince doğranmış)
1 domates (küçük küçük doğranmış)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
tuz, karabiber (arzuya gore)
3 bardak yoğurt
4-5 diş sarmısak (dövülmüş)
6 çorba kaşığı SANA
3 yufka
3 bardak et suyu
2 çay kaşığı kırmızı biber (tatlı)
1 tutam acı biber

(iç hazırlanınca fırını ısıtın)

2 Çorba kaşığı SANA'da kıymayı, soğanları, sivribıberi, domatesi karıştıra karıştıra 15 dakika kavurun.
Maydanoz, tuz, biber ilave edip 5 dakika daha kavurun. Ateşten alıp bir kenara bırakın.
Sarmısakla yoğurdu iyice çırpıp oda hararetinde servis zamanına kadar saklayın.
1 kaşık SANA ile büyük fırın tepsisini yağlayın. 1 yufkayı masaya yayın, 4'e bölün. İç'in 2-3 kaşığını birinci parçanın geniş kenarından 5-6 santim mesafeye düz olarak yayın. 5-6 santimlık kısmı iç'in üstüne kıvırıp sivri uca doğru rulo edin. Sonra bu rulonun bir ucunu içe doğru bükmeye başlıyarak gül gibi kıvırın. Yağlı tepsiye koyun. 12 börek tamamlanana kadar bu işlemi tekrarlayın
2 kaşık erimiş SANA ile boreklerin üstlerini yağlayın. 25 dakika fırında kızartın. Bir yandan et suyunu ısıtın. Pişince tepsiyi fırından çıkartıp ateşin üstüne koyun. 2 kepçe et suyunu böreklerin üstüne dökün. Hafif hafif tepsiyi sallıyarak et suyunu yayın
Bütün et suyunu yedirinceye kadar işlemi hafif ateşte tekrarlayın. 3 kaşık SANA'yı kızdırın. Tatlı ve acı kırmızı biberleri katıp altını kapatın. Yağın yanmamasına dikkat edin.
Servis için tepsiyi biberle yağı, yoğurdu sofraya getirin. Her tabağa 2 börek koyun, üstüne 2-3 kaşık yoğurt dökün, 1 çay kaşığı kırmızı biberli yağ ile süsleyin

(12 borek)

ALİ NAZİK

MALZEMESİ:

1 kg. patlıcan
1 kg. süzme yoğurt,
5 diş sarmısak
tuz (bır miktar)
kırmızı biber
domates
satır kıyması
1/2 kg. dana (kuzu etl ile karışık)
1/2 paket SANA

Patlıcanları yıkayıp, normal ateşte közleyin. Kabuklarını soyup, çatal ile ezin. Sarmısakları havanda döverek süzme yoğurt, patlıcan biraz tuz ile karıştırın. Bu arada kıymayı SANA ile kavurarak biraz kırmızı biber ilave edin. Patlıcan, yoğurt, sarmısak karışımını ılık olarak servis tabağına yayın. Kaşığın tersi ile muntazamlaştırarak üzerine kavrulmuş kıyma koyun. Domates, yeşilbiber ve maydanoz ile süsleyip servis edin

BAHÇIVAN KEBABI

MALZEMESİ:

1 kg. kuşbaşı dana veya kuzu etı
6 çorba kaşığı SANA
2 havuç (dilimlenmiş)
4 domates (küçük doğranmış)
1/2 kg. arpacık soğan (bütün soyulmuş)
1 bardak bezelye (Fidan konserve)
tuz, kırmızı biber (arzuya göre)
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu

SANA'da etleri kavurun..Havuçları ilave edip tencereyi sıkıca kapatın. Arada bir sallıyarak ağır ateşte 1 saat pişirin. Domatesleri, soğanı, bezelyeleri, tuz ve kırmızı biberi katın. 1/2 saat daha pışırin. Lüzum görürseniz biraz sıcak su ilave edin. Etler pişince dereotu serpip servis yapın
Yanında domatesli pilav veya erişte ile servisi yapılabilir

(5-6 kişilik)

MERCİMEKLİ TAVUK

MALZEMESİ:

- 1 orta boy tavuk
- tuz, nane, karabiber
- 1 1/2 bardak yeşil mercimek
- 1 büyük soğan (doğranmış)
- 8 çorba kaşığı SANA
- 4 çorba kaşığı un
- 2 bardak süt
- 1/3 bardak kaşar peyniri (rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı biberiye
- tuz, biber (arzuya göre)

(Tavuk ve mercimekler hazırlandıktan sonra fırını yakın)

Tavuğu yıkayıp 4 bardak su, 1/4 çay kaşığı tuz ve birkaç tane karabiber ile tencereye koyun Orta hararette yumuşayıncaya kadar haşlayın. Pişince suyunu süzün, saklayın. Tavuk soğuyunca derisini yüzüp, kemiklerini çıkartın, 4-6cm. uzunluğunda parçalara bölün bir kenara bırakın

Mercimekleri yıkayıp 3 bardak su ile 15 dakika hafif hafif kaynatın, süzün. 2 çorba kaşığı SANA'yı küçük bir tencerede eritin. Soğanı koyup hafifçe kavurun. Mercimekleri, tuz, biber ve 1 1/2 bardak tavuk suyunu ilave edin. Kapağını kapatıp orta hararette mercimekler yumuşayıncaya kadar 25 dakika pişirin Lüzum görürseniz biraz daha tavuk suyu ilave edebilirsiniz

Sıcağa dayanıklı bir servis kabını 1 kaşık SANA ile yağlayın Mercimekleri yayın. Tavuk parçalarını üzerine yerleştirip bastırın. Ayrı bir kapta 5 çorba kaşığı SANA'yı eritin. Un ilave edin Hafif ateşte tahta bir kaşıkla devamlı karıştırarak 5 dakika pembeleştirin. Süt ilave edin Karışım koyulaşıncaya kadar devamlı karıştırın. Çok koyulaşırsa süt veya tavuk suyu katabilirsiniz. Peynirin yarısını ilave edin. Eriyinceye kadar karıştırın Biberiye, tuz ve karabiber katın Sos çok koyu olmamalı. Tavuk ve mercimeklerin üzerine dökün. Kalan peyniri üzerine serpin. 30 dakika fırında pişirin Salata ile servis yapın

(8 kişilik)

TAVUK PAÇASI

MALZEMESİ:

1 orta boy tavuk
4 bardak su
3 sap maydanoz
2 çorba kaşığı un (tepeleme)
1 bardak tavuk suyu
2 bardak yoğurt (çırpılmış)
3 diş sarmısak (dovülmüş)
2 yumurta (çırpılmış)
4 çorba kaşığı sırke
2 çorba kaşığı SANA
1 çay kaşığı kırmızı biber
tuz (arzuya gore)

(Fırını servisten 20 dakika once ısıtın)

Tavuğu tencereye koyun. Su, maydanoz ve tuz ilave edın. Kaynatıp kopüğünu alın. Orta hararette tavuk pişene kadar haşlayın. Süzüp suyunu saklayın. Tavuk soğuyunca derisini yüzüp, kemiklerini çıkartın. Etleri 6-8 cm. uzunluğunda parçalara ayırın. Servis yapacağınız ateşe dayanıklı bir kaba düzgünce yayın. Bir tencereye su ve tavuk suyunu koyun, yoğurt ve sarmısağı ilave edin. İyice çırpın. Hafif ateşte devamlı karıştırırken yumurtaları katın Kaynamaya başlayıncaya kadar devamlı karıştırarak 20 dakika kadar pişirmeye devam edın. Sirkeyi ilave edın. Ateşten alarak tavuk parçalarının üzerine muntazam bır şekilde dökün. Buzdolabında bir gece veya 2-3 saat dinlendirin. Servis zamanı gelince buzdolabından çıkartıp 15-20 dakıka fırında pışirin. Tavuk fırındayken SANA'yı küçük bir kaba koyup kızdırın. Kırmızı biber ilave edıp, karıştırın. Tavuk fırından çıkınca kırmızı biberli SANA ile süsleyip hemen beyaz pılav ile servis yapın

GERDAN BÖREĞİ

MALZEMESİ:

koyun gerdanı
4 yufka
yoğurt
birkaç diş sarmısak
tuz
karabiber
SANA

Gerdanı yıkayıp bir tencereye koyun. Üzerine kapatacak kadar su, biraz tuz koyarak haşlayın Haşlanan gerdanı soğuyunca didin. Biraz karabiber koyup sigara böreğinin üç misli büyüklüğünde yassı olarak yufkaya sarılan borekleri SANA ile tavada pembeleşinceye kadar kızartın

Kızaran börekleri bir tepsiye dizin, gerdan suyunu kaşıkla börekleri ıslatacak şekilde dökün. Harlı fırında on dakika pişirin. Fırından çıkan börekleri servis tabağına alın, üzerine sarmısaklı yoğurt döküp, biraz kırmızı biberli SANA gezdirerek servis edin

ETLİ YAPRAK DOLMASI

MALZEMESİ:

7 1/2 bardak su
400 gr. asma yaprağı
500 gr. dolmalık kıyma
1 büyük soğan (küçük doğranmış)
1/4 bardak pirinç
1/2 bardak domates suyu
1 demet kıyılmış dereotu (saplarını saklayın)
tuz, karabıber (arzuya göre)
5 çorba kaşığı SANA
2 bardak yoğurt

6 bardak suyu tencerede kaynatın. Yaprakları içine atın. 2 dakika tutun. Kevgirle yırtılmadan çıkarın. Süzgeçte süzün Saplarını kopartın, süzgecin kenarına dizin.

Et, soğan, pirinç, domates suyu, dereotu, tuz ve biberi bir kapta iyice karıştırın.

Dereotu saplarını kalın dipli bir tencerenin dibine yayın. Avucunuzun içine bir yaprak alın. Kabatarafı size baksın. Yaprağın içersine bir çorba kaşığı dolma harcından koyarak katlayın ve tencerenin içersine sıra ile dizin Uzerine SANA'yı dilimleyip, 1-1/2 bardak su ilave edin, kapağını kapatıp orta hararette 50-60 dakika pişirin. Yerken suyunu dolmaların üzerine gezdirin. Çırpılmış yoğurtla servis edin.

(40 dolma - 4-5 kişilik)

BAMYALI PİLİÇ

MALZEMESİ:

1 orta boy piliç
3 çorba kaşığı SANA
4 büyük domates (doğranmış)
tuz, biber (arzuya gore)
1/2 kg. bamya (Fidan konserve)
1/2 bardak su
2 çorba kaşığı limon suyu

Pilici temizleyip küçük parçalara bolün. SANA ile birlıkte yassı bir tencereye koyun. Domatesleri tavukların üzerine yayın. Tuz, biber ilave edip kapağını kapatın. 15-20 dakika orta hararette pişirin. Delinmeden ayıklanmış bamyaları tavuğun üstüne yerleştirin. 1/2 badak su ilave edin. Tavuk ve bamyaları yumuşayıncaya kadar orta hararette 20 dakika pişirin Limonsuyunu katın. 5 dakika kaynatın. Ateşten alın, domatesli pilavla servis yapın

(4-5 kişilik)

KAYSERİ KÖFTESİ

MALZEMESİ:

4-5 büyük patates
500 gr. koyun veya dana kıyması
2 kabugu alınmış bayat ekmek dilimi
1/4 bardak süt
1 soğan (rendelenmiş)
1 yumurta
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı yeni bahar
1 bardak maydanoz (ince kıyılmış)
tuz, karabiber (arzuya göre)
4 çorba kaşığı SANA
3 büyük domates (kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış)

Köfteler ve patatesler hazırlanınca fırını yakın. Büyük bir kabı su ile doldurup, 1 kaşık tuz ilave edin.

Patatesleri yıkayıp kabuklarını soyun. Bir parmak kalınlığında halka şeklinde doğrayıp suya atın. Kıymayı bir kaseye koyun. Sütte ıslatılıp sıkılmış bayat ekmek dilimlerini katın. Soğan, yumurta, kimyon, yenibahar, 1/2 bardak maydanoz, tuz ve biber ilave edin. 3 çorba kaşığı suyu birer birer ilave ederek iyice yoğurun. Avuçlarınızı ıslatıp yuvarlak köfteler hazırlayın iki avuç arasında bastırarak yassıltın. Yağlı kağıt ustüne koyup bırakın

Patateslerin suyunu süzüp bir havlu üzerinde kurutun. 3 çorba kaşığı SANA'yı tavada kızdırın Patateslerin iki yüzünü kızartın. Ateşe dayanıklı bir kabı kalan SANA ile yağlayıp, kızarmış patatesleri tek sıra halinde yan yana dizin. Köfteleri patateslerin üzerlerine yerleştirin. Domatesleri halka halka dilimleyip köftelerin üzerine koyun. Biraz su ilave edilebilir

Onceden ısıtılmış fırında köfteler pişinceye kadar 40 dakika pişirin. Fırından çıkınca kalan maydanozla süsleyin.

(5-6 kişilik)
(10 köfte)

TERBİYELİ PIRASA

MALZEMESİ:

1 büyük soğan (rendelenmiş)
5 çorba kaşığı SANA
500 gr. dana veya sığır kuşbaşı
1 çorba kaşığı Fidan salça
tuz, karabiber (arzuya gore)
2 bardak et suyu
2 kg. pırasa
2 yumurta
2 çorba kaşığı limon suyu

Et ve pırasaları bir arada alabilecek boyda bir tencereye 2 çorba kaşığı SANA, et, salça, soğan, tuz ve biberi koyun
Kapağını kapatıp arada sırada karıştırarak orta hararette 20-25 dakika pişirin. Ateşten alın. (Eğer etler sert ise 1/2 bardak et suyu ilave edip 15 dakika daha kaynatın)

Pırasaların sakallarını kesip, dış yapraklarını çıkartın. 4 cm uzunluğunda parçalar kesin, yıkayıp süzün.
3 çorba kaşığı SANA ile birlikte pırasaları bir tencereye koyun Kapağını kapatıp sık sık tencereyi sallıyarak 20 dakıka hafif ateşte pişirin. Ateşten alın, kapağını açın, soğutun
Etleri piştiklen tencerenin ortasına koyun. Pırasaları etlerin etrafına muntazam bir şekilde yerleştirin. 1 $^1/_2$ bardak et suyu, tuz ve biber ilave edin. Uzerlerine ıslak yağlı kağıt örtün Kapağını kapatıp orta hararette 1 saat pışirin. Ateşten alın Yemeğin sıcak suyunun 1 bardak kadarını et ve pırasaların şeklini bozmadan alın

Uzerine servis tabağınızı kapatıp tencereyi çabucak ters çevirerek et ve pırasaları muntazam bir şekılde servis tabağına aktarın (Tencerenizi sofraya gelmeye uygun olarak seçerseniz bu işlemden kurtulursunuz.)

Küçük bir tencerede yumurtaları çırpın, limon suyunu ilave edin Çok hafif ateşe koyun. 1 bardak pırasa ve et suyunu devamlı karıştırarak ağır ağır yumurtalara yedirin
Terbiye kalınlaşıncaya kadar 10-15 dakika devamlı karıştırın Pırasaların üzerine doküp, derhal servis yapın

(6 kişilik)

BODRUM MAKARNASI

MALZEMESİ:

250 gr koyun veya dana kıyması
3 büyük soğan (küçük doğranmış)
3 büyük olgun domates (kuçuk doğranmış)
2 çorba kaşıgı domates salçası
1 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
5 çorba kaşığı SANA
2 çay kaşığı kimyon
tuz, karabiber (arzuya göre)
1 paket kesme veya fıyonk makarna
1 çorba kaşıgı kırmızı biber (tatlı)
2 bardak yoğurt
sarmısak

Sarmısaklı yoğurt hazırlayıp ılık bir yerde bekletin. Kıymayı, soğanları, domatesleri, salçayı, 1 çorba kaşığı SANA'yı tencereye koyun. Ustü açık olarak, devamlı orta hararette kavurun. Sonra 25 dakika arada bir karıştırarak hafıf ateşte tıkırdatın. Luzum gorürseniz biraz su koyabılirsiniz
Kimyon, tuz ve biber katın, 5 dakika daha pişirip, sıcak tutun
10 bardak kaynar suya 1 kaşık ayçiçeği yağı ve tuz katın
Erişteleri içine atıp 7-10 dakıka haşlayın, süzün
3 çorba kaşığı SANA'yı sofraya getirebileceğiniz bir tepside eritin. Makarnaları katıp karıştırın. Sıcak kıyma sosunu üzerine gezdirin. Sarmısaklı yoğurtla tamamen örtün. Kırmızı biberi 1 kaşık SANA'da yakıp üzerine gezdirin. Derhal servis yapın.

ETLİ GÜVEÇ

MALZEMESİ:

1 kg. kemiksiz dana veya kuzu kuşbaşı
4 çorba kaşığı SANA
2 orta boy soğan (biri kutu kutu doğranmış, biri halka halka kesilmiş)
3 domates (biri kutu kutu kesilmiş, ikisi kabuğu soyulup dilimlenmiş)
2 bardak su
1 patlıcan
2 kabak
3 dolmalık biber
1/3 bardak ayçiçeği yağı
300 gr. yeşil fasulye (Fidan konserve)
300 gr. bamya (Fidan konserve)

(Et piştikten sonra fırını yakın)

Bir tencereye etleri, 2 kaşık SANA'yı, kutu kutu doğranmış soğan ve domatesi, tuz ve biberi 2 bardak su ile koyun. Kapağını kapatıp 1 saat etler yumuşayıncaya kadar orta hararette arada sırada karıştırarak pişirin. Etler pişince güveç tenceresinin dibine döşeyin. Etler pişerken sebzeleri aşağıdaki gibi sıralayın. Patlıcanının saplarını kesin. Şeritler halinde soyun. Sonra boyuna 4 eşit parçaya bölün. Bunları da enine 4 cm'lik parçalara doğrayın. Kabakların kabuğunu kazıyın. Ortadan önce ikiye; bunları da enine 4'er santimlik parçalara bölün. Biberlerin her birini 4 eşit parçaya bölün, çekirdeklerini çıkarın. Ayçiçek yağını harlı ateşte kızdırın. Patlıcanları koyup kızartın sonra kevgirle alıp güveçteki etlerin üzerine yayın. Aynı yağda biberleri kızartın. Yarısını patlıcanların üzerine koyun, yarısını saklayın. Birkaç halka soğan koyun. Kabakları da kızartıp, patlıcanların ve biberlerin üzerine yayın. Kalan biberlerin üçte birini kabakların üstüne birkaç halka soğan ile birlikte koyun. Fasulyeleri ayıklayıp, doğrayın, kabak ve biberlerin üstüne yerleştirin. Tekrar kalan biber ve soğan halkaları ile örtün, sonunda ayıklanmış bamyaları koyup dilimlenmiş 2 domates ile örtün. Tuz, biber serpin. 2 çorba kaşığı SANA'yı üzerlerine dilimleyin. Güveçin üstünü kapatıp önceden ısıtılmış fırında sebzeler olana kadar 1 saat 15 dakika pişirin.

(8 kişilik)

KIYMALI BEYAZ PİLAV

MALZEMESİ:

1 sivri veya çarliston biber
500 gr. dana veya sığır kıyması
3 çorba kaşığı SANA
tuz, karabiber (arzuya gore)
hazır pişmiş beyaz pilav
3-4 tane arpacık soğanı veya haşlanmış taze soğan
1/2 bardak dereotu (kıyılmış)
süslemek için bir kaç dal dereotu

Biberi uzunlamasına ikiye bölün Sonra bunları enine incecik incecik doğrayın, bir kenara bırakın.
Tercihan yapışmaz tavada SANA ile kıymayı 10 dakika orta hararette kavurun. Devamlı karıştırın ki, topaklanmasın
İnce ince doğranmış soğan ve biberleri de ilave edin. 5 dakika daha kavurun. Tuz, biber katın. Ateşten alın. Fazla yağını suzup atın. Taze pişmiş pilava dereotunu katın. Kıymayı ilave edin. İyice karıştırın. Kapalı olarak sıcakta 30 dakika dinlendirin. Çukur bir servis tabağına koyup dereotu sapları ile süsleyin. Yanında salata ile ana yemek olarak da ikram edebilirsiniz

(6-8 kişilik)

ETLİ BİBER DOLMASI

MALZEMESİ:

1/2 kg. dolmalık koyun kıyması
1 büyük soğan (rendelenmiş)
1/4 bardak pirinç
1/2 bardak domates suyu
1/4 bardak dereotu (kıyılmış) (saplarını saklayın)
1/4 bardak maydanoz (kıyılmış saplarını saklayın)
tuz, karabiber (arzuya göre)
7 dolmalık biber
4 çorba kaşığı SANA
1 1/2 bardak su
yoğurt

Kıymayı, soğanı, pirinci, domates suyunu, dereotu, maydanoz, tuz ve biberi bir kaba koyun İyice yoğurun.
Biberleri yıkayıp sap kısımlarını 1 santim aşağıdan sonradan kapak olarak kullanılabilecek şekilde kesin. Çekirdeklerini çıkarın. İçlerini kıymalı iç ile doldurun. Kapaklarını tekrar kapatın. Kalın dipli bir tencerenin dibine dereotu ve maydanoz saplarını döşeyin. Eğer iç artarsa küçük yuvarlak köfteler yapıp dolmaların arasına yerleştirin SANA'yı dilimleyip, 1 1/2 bardak su katın. Uzerlerine yağlı kağıt ortüp, kapağını kapatın. Biberler yumuşayıncaya kadar 1 saat pişirin. Dolmaları servis tabağına alıp uzerlerine tencerede kalan yemek suyunu gezdırın. Yoğurtla servis edın

MEFTUNE

MALZEMESİ:

1 kg. koyun eti
1 kg. patlıcan
kg domates
150 gr. sivrı biber
4 baş sarmısak
biber salçası
Fidan domates salçası
SANA yagı
çağla veya yeşil erik

Buyükçe bir tencerede ıkı kaşık yağ eritılır. Erımiş yag uzerine domates salçası karıştırılır. İyice erımesi beklenir. Daha sonra elımizdeki kuşbaşı olarak doğranmış bütün et ince bir sıra halınde tencerenin en altına dızılır. Sonra yarım kilo patlıcan soyulur ve bu da bir sıra halin de etin üzerine yerleştirilir Patlıcanın úzerine domates ince ınce kesilerek ilave edilir. Sonra sıra ile sarmısak biber eklenir Çağla ve erik koymak istenirse bu aşamada eklenir. İlk kat böyle hazırlandıktan sonra bu işlem yeniden tekrar edilir. Şöyle ki altta kalan sıraların üzerine geriye kalan sarmısak ile biber de üzerine bir sıra halinde dizilir. Elimizde kalan salça bir bardak su ile karıştırılarak dökülür ve 45 dakika pişirilir

TAVUKLU BÖREK

MALZEMESİ:

İÇ:
- 1 adet 1 1/2 kg.lık tavuk (6 parçaya bölünmüş)
- 3 çorba kaşığı SANA
- 4 büyük soğan (piyaz usulü doğranmış)
- 1 büyük domates (kutu kutu doğranmış)
- 6 hazır yufka
- 125 gr. SANA (eritilmiş)
- 2 bardak tavuk suyu (süzülmüş)
- 1/2 bardak su
- biberiye
- tuz, karabiber (arzuya gore)
- 150 gr. havuç (haşlanmış zar gibi doğranmış) (Fidan konserve)
- 150 gr. bezelye (haşlanmış) (Fidan konserve)

SANA'yı tavaya koyun. Tavuk parçalarını harlı ateşte 10 dakika kızdırın. Soğanları ilave edip 10-15 dakika öldürün. Domates, tuz, biber, biberiye ve 1/2 bardak su katın. Kapağını kapatıp, tavukları yumuşayıp suyunu çekinceye kadar 30 dakika pişirin. Soğumaya bırakın Tavuk parçalarının derisini yüzüp kemiklerini ayıklayın. Küçük parçalara bölün. Tekrar tavaya koyun. Havuç ve bezelyelerle iyice karıştırın. 6 eşit porsiyona ayırın. Yufkaların kalın kenar kısımlarını muntazam bir şekilde çıkarın. Ortadan ikiye bölün. Birinci parçayı masaya yayın. Üstüne erimiş SANA sürün. İkinci parçayı üstüne yayın. Tekrar yağlayın 6'ya böldüğünüz iç'in bir porsiyonunu yufkanın ortasına koyun. Yufkanın bir kenarını iç'in üzerine kapatın (bohça gibi) ve yağlayın. Sonra öbür tarafını katlanmış ilk kenarın üstüne katlayıp tekrar yağlayın. Alt ve üst kenarları da aynı biçimde katlayıp yağlayarak bir paket meydana getirin. Paketleri yağlanmış fırın tepsisine dizin ve üstlerini yağlayın. Nar gibi kızarıncaya kadar 25-30 dakika pişirin, servis tabağına alın. Tavuk suyunu ısıtıp bir sos kabında sofraya getirin. Arzu edenlerin böreklerinin üzerine dökün

(6 kişilik)

ETLİ AYVA

MALZEMESİ:

- 2 orta boy soğan (doğranmış)
- 4 çorba kaşığı SANA
- 1 kuzu but veya
- 1 1/2 kg. kemiksiz koyun veya dana kuşbaşı
- 1 domates (küçük doğranmış)
- 2 ayva
- tuz (arzuya gore)
- Karabiber (arzuya gore)

Soğan, SANA ve etleri tencereye koyun. Karıştırarak pembeleştirin. Domatesleri ilave edin Lüzum oldukça bırer bırer ilave ederek 3 bardak sıcak suyu katın. Orta hararette eti pişirin. Yıkanmış, çekirdekleri çıkartılmış ayvaları 2cm'lik kalın dilimler halinde doğrayın. Etlere katın Şeker, tuz ve karabiber ilave edin. Tenceredeki sosun azalmamasına dikkat edin. Azsa su katın. Ayvalar yumuşayıncaya kadar pişirin. Etleri çıkartıp servis tabağına dizin. Ayvalarla süsleyin. Tenceredeki sosu üzerlerine dökün. Bulgur pilavı ile servis yapın.

(6 kişilik)

TERBİYELİ KEREVİZ

MALZEMESİ:

1 büyük soğan (rendelenmiş)
2 çorba kaşığı SANA
500 gr. kuzu veya dana kuşbaşı
tuz, karabiber (arzuya gore)
2 kg. kereviz
2 bardak et suyu veya su
ayrıca 1 bardak et suyu veya su (lazım olursa)
2 yumurta
2 çorba kaşığı limon suyu

Et ve kerevizleri de alabilecek boyda bir tencereye soğanları koyun. 2 çorba kaşığı SANA, et, tuz ve biberi ilave edin. Kapağını kapatıp orta hararette ara sıra karıştırarak 20-25 dakika pişirin Ateşten alın. Etler sert ise biraz daha su ilave edin ve 15 dakika daha pişirin. Kerevizlerin kabuklarını soyun. Boyuna 4 eşit parçaya bölün. İçindeki yumuşak kısmı ayıklayın. Kararmalarını onlemek için soğuk su dolu bır kaba atın Başka bir tencereye 3 çorba kaşığı SANA koyun. Kerevizleri süzüp içine atın. 1/2 bardak et suyu veya su ilave edin Kapağını kapatıp 10 dakıka harlı ateşte arada bir tencereyi sallayarak pişirin. Ateşten alın, kapağını açın, soğutun

Etleri birinci tencerenin ortasına toplayın. Pişmiş kerevizleri etlerin etrafına dizin. Kerevizlerın piştıgi suya 1 1/2 bardak oluncaya kadar et suyu veya su ılave edin, kereviz ve etlerin üzerine dökün. Bir tutam tuz kattıktan sonra 10 dakika harlı ateşte, 30 dakika orta hararette pışirin. Eğer yemek bütün suyunu çekmişse 1 bardak daha et suyu veya su ılave edın Ateşten alın. Kereviz ve etlerın şekillerini bozmadan yemeğın suyunun 3/4'ünü başka bir kaba süzdürün. Sonra tencerenın üstüne servis tabağını kapatıp tencereyi ters çevirerek et ve kerevizleri tabağa aktarın Tencereniz uygun ıse yemegı sofraya servıs tabagı kullanmadan da getirebilirsiniz

Yumurtaları bır küçuk kapta ıyıce çırpın. Lımon suyunu katın Çok hafıf ateşe koyup süzdüguınüz yemek suyunu ağır ağır yedirin. Sos kalınlaşıncaya kadar devamlı karıştırarak 10-15 dakika pişirin. Terbiyeyi servıs tabağındakı et ve kerevizlerın ustüne dökup derhal servis yapın Kırmızı biberli yağ ile süsleyebilırsiniz.

(6 kişilik)

KUZU KÜLBASTI KEKİKLİ

MALZEMESİ:

1 kg. kuzu budu
150 gr SANA yağı
1/2 kg domates
250 gr. çarlıston biber
1 tatlı kaşığı tuz
1 kahve kaşığı kekik

Bir tava içerisine SANA'yı koyup kızdırın, kuzu budundan tranşe kesilmiş (dilimlenmiş) parça etleri pırzola demiri ile hafif dovüp tuz ve kekikle hafif olarak bastırın ve 5 dakika kızgın yağda alt ve üst olarak çevirin servis tabağına alın. Domates ve biberleri arzu ettiğiniz şekilde kesip tavada hafif pişmesini sağlayın. Külbastıların üzerine dizin, az miktarda kekik serpiştirip sıcak olarak servis edin.

Garnı olarak patates tava veya çeşitli pilav ile servis olunur

DANA MÜCVERİ

MALZEMESİ:

1/2 kg. dana parça
4 yeşil soğan (ince doğranmış)
11 çorba kaşığı un
5 çorba kaşığı su
1 yumurta
1 1/2 çorba kaşığı kuru nane
tuz, karabiber (arzuya gore)
1/2 bardak ayçiçeği yağı
1/2 limon (ince dilimlenmiş)

Etleri 1 cm'lik küpler halinde doğrayın. Bir kaseye koyun Soğanları, unu, suyu, yumurtayı ilave edin. Karıştırarak koyu bir hamur haline getirin. Unu bol koyun. Nane, tuz ve biber katın tekrar karıştırın. Yağı yapışmaz bir tavaya koyup ısıtın. Karışımı birer kaşık dolusu yağa dökün Üstlerini kaşığın tersi ile yassıltın. Once bir, sonra öbür taraflarını iyice kızartın
Limon dilimleri ile süsleyerek ılık servis edin.

(4 kişilik)

ETLİ ENGİNAR

MALZEMESİ:

100 gr SANA
1 soğan (küçük doğranmış)
1/2 kg. dana kuşbaşı
1 büyük domates (küçük doğranmış)
1 bardak su
tuz, karabiber (arzuya gore)
4 buyük enginar (Fıdan Konserve)
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
2 çorba kaşığı un
1 limon suyu

SANA, soğan, et, domates, 1 bardak su, tuz ve biberi bir tencereye koyup orta hararette etler yumuşayıncaya kadar pışırın. Ayıklanıp unlu, limonlu suda durmakta olan enginar çanaklarını etlere katın. Orta hararette, enginarlar yumuşayıncaya kadar 25 dakika pişirin. Üzerlerine dereotu serpin

(4 kişılık)

KAĞIT KEBABI

MALZEMESİ:

750 gr. kuzu kuşbaşı
3 çorba kaşığı SANA
1 büyük soğan (rendelenmiş)
2 havuç (zar gibi doğranmış)
2 bardak kıyılmış dereotu, maydanoz
tuz, karabiber (arzuya gore)
2 domates (zar gıbi doğranmış)
2 çorba kaşığı sirke
1 bardak sıcak su
3 çorba kaşığı SANA
2 patates (zar gibı doğranmış)
1/2 bardak bezelye (haşlanmış) (Fidan konserve)
1/2 çay kaşığı kekik

3 çorba kaşığı SANA ile etleri bir tencereye koyup 10 dakika kadar hafifçe kavurun. Soğan, havuç, 1 bardak dereotu, tuz ve biber katın. 10 dakika karıştırarak kavurun. Domatesleri ilave edin. 5 dakika daha kavurun. Azar azar 1 bardak sıcak suyu katın, kapağını kapatarak etler yumuşayıncaya kadar orta hararette pişirin.Takriben 8 çorba kaşığı kadar su tencerede kalmalı.

Et ve havuçları delıklı kepçe ile başka kaba alın. 3 kaşık SANA'yı küçük bir tencerede eritin Patatesleri katın ve kızartın Delıklı kepçe ile çıkartıp havuçları ilave edin. Bezelyeleri, kalan bir bardak dereotu ve kekiği de katarak ıyice karıştırın Yağlı kağıtı ikiye katlayıp 30 cm'lık 4 adet kare kesın Etleri 4 eşit porsiyona bolerek yağlı kağıtların o[illegible]sına yerleştirin Sebzeleri [illegible] dort porsiyona bolerek etlerin üstüne dokün, tenceredeki sostan bu karışımın ustüne 1-2 kaşık koyun. Yağlı kağıtların uçlarını bohça gibi katlıyarak bir paket yapın. Fırın tepsisini hafifçe ıslatın ve bu paketlerı uçları alta gelecek şekilde tepsiye yerleştırın. Paketlerın ustunu de ıslattıktan sonra önceden ısıtılmış fırında 20 dakıka pişırın

Kağıt kebabını ister paketlerı açık şekilde tabaklara koyarak, isterseniz tabaklara boşaltarak salata ile birlikte servis edin

YOĞURTLU KEBAP

MALZEMESİ:

750 gr. yağsız kuzu kuşbaşı (şişlik)
1 soğan (rendelenmiş)
3 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı kekik
tuz, karabiber (arzuya göre)
4 uzun kebab şişi
1 kg. yoğurt (süzme)
2 diş sarmısak (dövülmüş) (istenirse konur)
4 çok olgun domates
4 küçük pide
5 çorba kaşığı SANA
1 çay kaşığı kırmızı biber

Etleri soğan, 2 kaşık zeytinyağı limon suyu, kekik, tuz ve karabiber ile birlikte bir kaseye koyun. İyice karıştırın. Üzerlerini kapatıp kuzu etini 4-5 saat buzdolabında bekletin. Pişmeden 2 saat önce buzdolabından çıkartın. Izgarayı yakın. 4 şişi kalan 1 kaşık zeytinyağı ile yağlayın ve etleri eşit olarak bu şişlere geçirin. Bir tepsiye koyup bekletin.

Yoğurdu tuz ve sarmısaklayıp, dövün. Ilık bir yerde bekletin. Servis tabaklarınızı ısıtıp, sıcak tutun. 2 domatesin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın ve küçük küçük doğrayın. Küçük bir tavada hafif ateşte karıştırarak ve ezerek iyice pişirin. Sıcak tutun. şişlere dizdiğiniz etleri tercihen kömür ızgarasında çevirerek iyice pişirin. Her yüzleri 5'er dakika çevirerek iyice pişirin. Etleri iyice pişerken kalan 2 domatesi de 4'er parçaya bölerek ızgara edin. Pideleri de 1-2 dakika ateşe tutun. Etler pişerken sıcakta durmakda olan servis tabaklarını çıkartıp pideleri küçük parçalar bölerek tabaklara koyun.

SANA'yı eritip tabaklardaki pidelerin üzerlerine birer kaşık dökün. Pişmiş sıcak domatesleri de pidelerin üstüne döktükten sonra üzerlerini yoğurtla kaplayın.

Kalan SANA'nın içine kırmızı biberi katın ve bekletin. Etleri şişlerden çıkartıp her tabağa 1 şiş dolu eti koyun. Izgara domates parçaları ve kırmızı biberli yağ ile süsleyin. Derhal servis edin. Üzerine taze meyva ikram etmeniz yeterlidir.

(4 kişilik)

PİLİÇ LOKMASI

MALZEMESİ

2 adet orta boy piliç
1/2 kg. domates
1 baş kuru soğan (kuşbaşı doğranmış)
150 gr. SANA yağı
250 gr. mantar
4 adet dolmalık biber
1 bardak su
yeteri kadar tuz, karabiber

Ayıklanmış, kemikleri çıkmış, piliçleri lokma şeklinde doğrayıp, hazırlayın. Bir tencere içersinde SANA ile kuru soğanı karıştırıp, 2 dakika pembeleştirin. Piliçleri ilave edip 5 dakika karıştırarak sote edin. Haşlanmış, doğranmış mantarları, kabukları soyulup doğranmış domatesleri ve biberleri tencereye koyarak, suyunu, tuzunu, biberini karıştırıp 15 dakika orta hararetli ateşte pişirin. Servis tabağına koyup yanına pilav ile sıcak olarak sunun.

Özen Gösteren Ev Hanımları,
Türkiye'nin en çok sevilen, en çok kullanılan SANA, ülkemizde margarinin adı olmuştur. Yüzde yüz en saf seçkin bitkisel yağlar, taze pastörize süt, bol vitaminle birlikte üretim konusundaki üstün teknoloji, bilgi ve tecrübe birikimi Sana'nın üstün kalitesini oluşturmaktadır. Böylece SANA, hem dengeli beslenme için ideal bir gıda olmakta, hem de yemeklerinize nefis bir lezzet katmaktadır. Kitabımızdaki bazı yemek tariflerinde, yine aynı amaçla, "altın kaliteli" Fidan konservelerini tavsiye ediyoruz. Fidan konserve çeşitlerini güvenle kullanabilirsiniz, çünkü özenle seçilmiş sebzelerin doğal tazeliği ve vitaminleri korunarak hazırlanmaktadır. Yemeklerinizi zevkle hazırlamanızı dileriz.
Afiyet olsun.

UNILEVER-İŞ TİCARET VE SANAYİ TÜRK LİMİTED ŞİRKETİ

CEM OFSET A.Ş ☎ 579 43 13

Sana
özen gösteren
anneler için...